

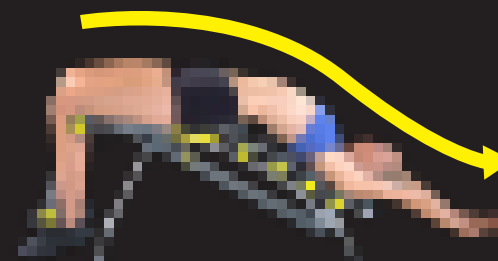
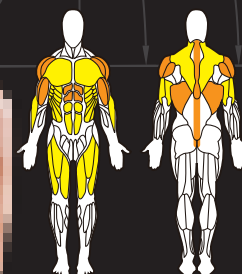


MANUEL D'UTILISATION



gWC1™

6 IN 1 TOTAL BODY TRAINER



ATTENTION

LIRE TOUTES LES CONSIGNES ET LES INSTRUCTIONS DU MANUEL AVANT D'UTILISER L'APPAREIL ET CONSERVER LE MANUEL POUR CONSULTATION ULTÉRIEURE

Poids maximal utilisateur : 120 kgs/264,55 lbs

FABRIQUE EN CHINE

© 2013 Body Action Enterprise Co., Ltd. Tous droits réservés.



AVERTISSEMENT

1. Avant de commencer, veuillez consulter votre médecin ou un professionnel de la santé pouvant vous aider à mettre sur pied un programme personnalisé en fonction de votre âge et de vos conditions physiques. Si vous avez plus de 35 ans notamment, ou que vous souffrez de problèmes de santé préexistants. Nous n'assumerons aucune responsabilité en cas de blessures aux personnes ou de dommages aux biens découlant de l'utilisation de ce produit.
2. L'équipement doit être posé sur un sol résistant, horizontal et revêtu d'une protection pour le plancher ou la moquette. Pour votre sécurité, un espace d'au moins 0,5 m doit être disponible tout autour de l'équipement.
3. Les enfants et les animaux domestiques ne doivent pas s'approcher de l'appareil pendant son utilisation, éloignez également les meubles et autres objets.
4. Vérifiez votre appareil avant toute utilisation pour être sûr que toutes les pièces sont bien assemblées et que tous les boulons, écrous, boutons, chevilles sont serrés et en place.
5. CET APPAREIL N'EST PAS ADAPTÉ AUX ENFANTS. Ne laissez pas les enfants jouer près de l'appareil.
6. Échauffez-vous et effectuez des étirements avant de commencer la session. Interrompez immédiatement l'exercice en cas de vertige, de nausée, de respiration courte, de douleur à la poitrine, de pulsations irrégulières ou tout autre symptôme anormal. CONSULTEZ IMMÉDIATEMENT UN MÉDECIN.
7. Ne mettez pas vos mains ou vos doigts sous l'appareil pendant l'utilisation. Vos mains ne doivent pas se trouver à proximité des parties mobiles.
8. Attachez les cheveux longs afin de ne pas les coincer dans l'appareil.
9. Portez toujours des vêtements et des chaussures d'entraînement appropriés lorsque vous utilisez votre Rock Gym. Ne portez pas de vêtements amples. Ne portez pas de chaussures avec des semelles de cuir ou des talons hauts.
10. Exécutez les exercices selon votre niveau d'entraînement personnel, sans vous fatiguer excessivement. Interrompez immédiatement votre entraînement en cas de douleur ou de sensation inhabituelle. Consultez immédiatement votre médecin.
11. **Cet équipement est conçu et étudié pour être utilisé chez soi par le grand public, il n'est pas conçu pour un usage commercial.**

AVERTISSEMENT

PRENEZ GARDE AUX PINCEMENTS

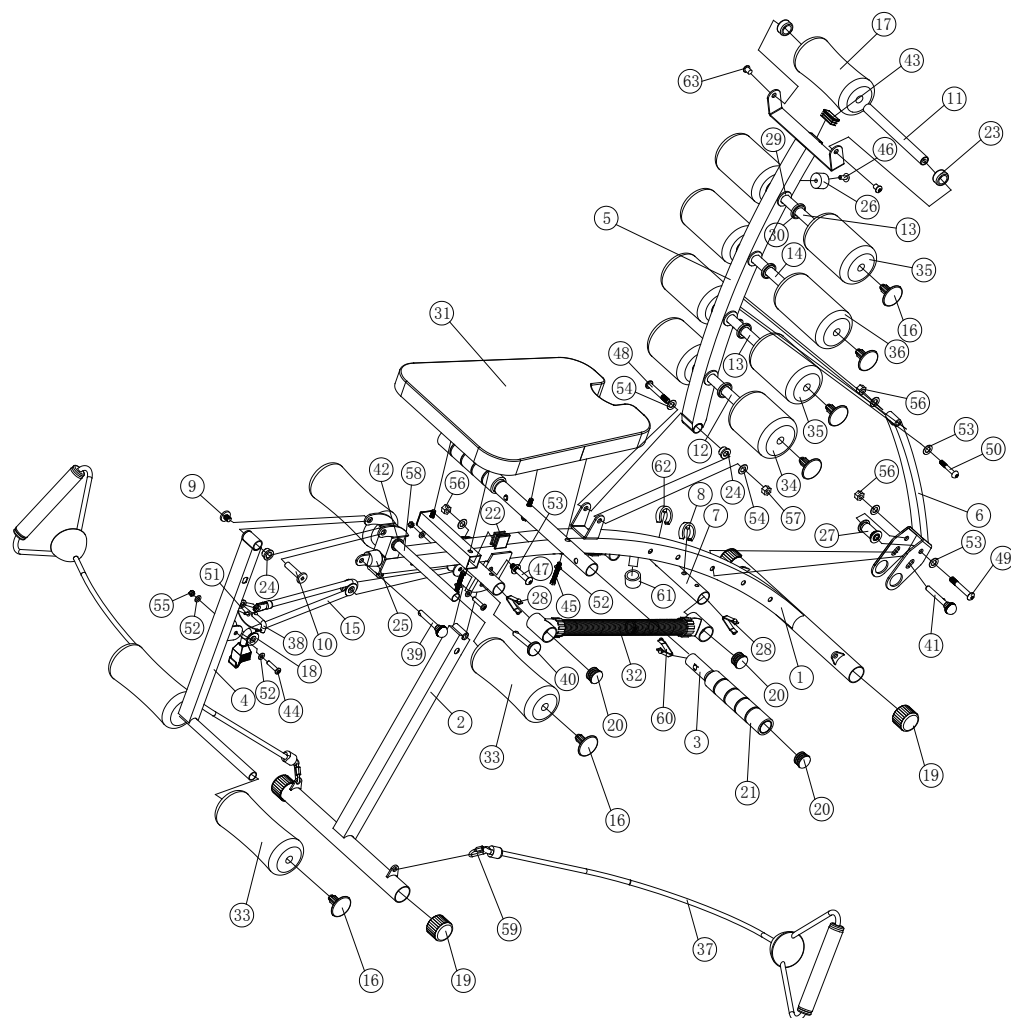
N'approchez pas les doigts des parties amovibles pouvant représenter un risque de pincements. Vous pourriez vous blesser si vos doigts se coincent dans les parties mobiles.

CONTENTS

AVERTISSEMENT	01
DESSIN ÉCLATÉ	02
LISTE DES PIÈCES	03
DESSIN D'ASSEMBLAGE	04
ASSEMBLAGE	05
RÉGLAGE INTENSITÉ ÉLÉVATION JAMBE	10
RÉGLAGE ANGLE DOSSIER	11
REMISAGE	12
FOURNITURES	14
ÉCHAUFFEMENT	15
EXERCICES	18

DIAGRAMME EXPLOSE

ROCK GYM



LISTE DES PIÈCES

ROCK GYM

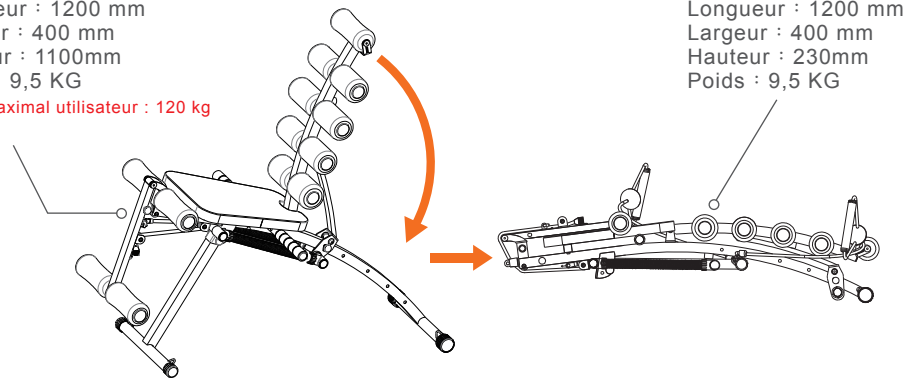
N° pièces	Description	Qté
1	Cadre principal	1
2	Support	1
3	Poignée	2
4	Tube pivotant	1
5	Tube dossier	1
6	Support dossier	1
7	Tube butée	1
8	Joint torique	2
9	Boulon	1
10	Boulon	1
11	Tube Mousse - Supérieur	1
12	Tube mousse 1	1
13	Tube mousse 2	2
14	Tube mousse 3	1
15	Corde	1
16	Capuchon d'extrémité	12
17	Bloque-roue	1
18	Roue guide	2
19	Butée tube	4
20	Butée tube plat	6
21	Poignée latérale	2
22	Butée tube plat	2
23	Butée réglable	2
24	Douille	4
25	Pied en caoutchouc - Avant	1
26	Pied en caoutchouc - Arrière	2
27	Roue (PU)	1
28	Ressort à deux têtes	4
29	Douille tube mousse	8
30	Anneau de retenue	8
31	Coussinet de pose	1
32	Ressort de tension	2
33	Support jambe	4
34	Support mousse	2
35	Support mousse	4
36	Support mousse	2
37	Bande élastique	2
38	Cheville en L avec corde	1
39	Cheville de verrouillage 75	1
40	Cheville de verrouillage 60	1
41	Cheville de verrouillage 80	1
42	Douille tube mousse	2
43	Butée tube	1
44	Boulon hexagonal	2
45	Boulon hexagonal	4
46	Boulon hexagonal	1
47	Boulon hexagonal	1
48	Boulon hexagonal	1
49	Boulon hexagonal	1
50	Boulon hexagonal	1
51	Vis	1
52	Joint	8
53	Joint	6
54	Joint	2
55	Écrou	2
56	Écrou	3
57	Écrou	1
58	Tube mousse	1
59	Crochet	2
60	Ressort à deux têtes	2

DESSIN D'ASSEMBLAGE

ROCK GYM

Longueur : 1200 mm
 Largeur : 400 mm
 Hauteur : 1100mm
 Poids : 9,5 KG

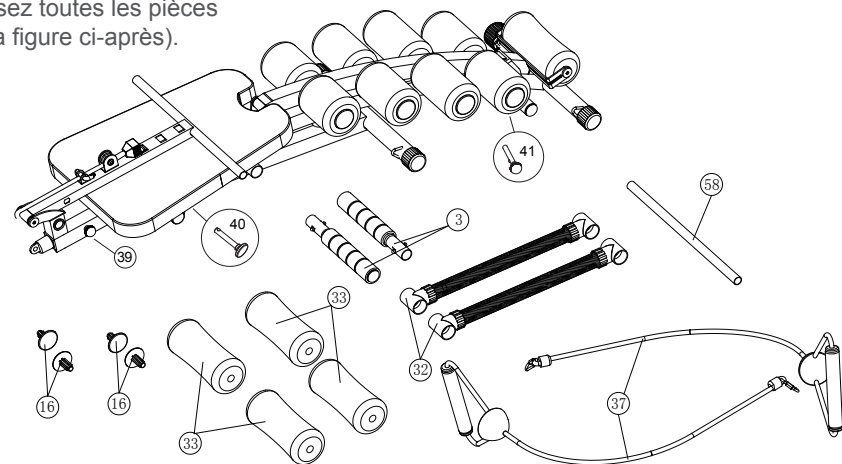
Poids maximal utilisateur : 120 kg



Longueur : 1200 mm
 Largeur : 400 mm
 Hauteur : 230mm
 Poids : 9,5 KG

ETAPE 1

Disposez toutes les pièces
 (voir la figure ci-après).



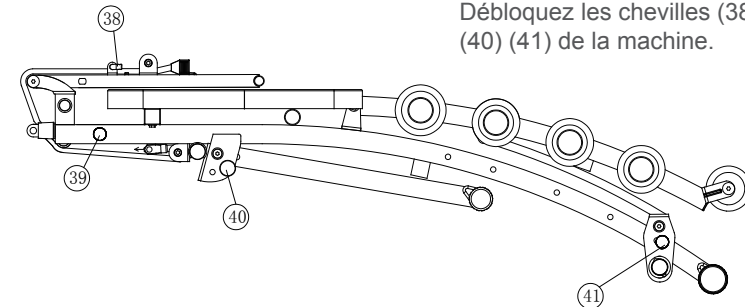
N° pièce	Description	Qté
3	Poignée	2
16	Bouchon d'extrémité	4
32	Ressort de tension	2
33	Support jambe	4
37	Bande élastique	2
39	Cheville de verrouillage 75	1
40	Cheville de verrouillage 60	1
41	Cheville de verrouillage 80	1
58	Tube mousse	1

ASSEMBLAGE

ROCK GYM

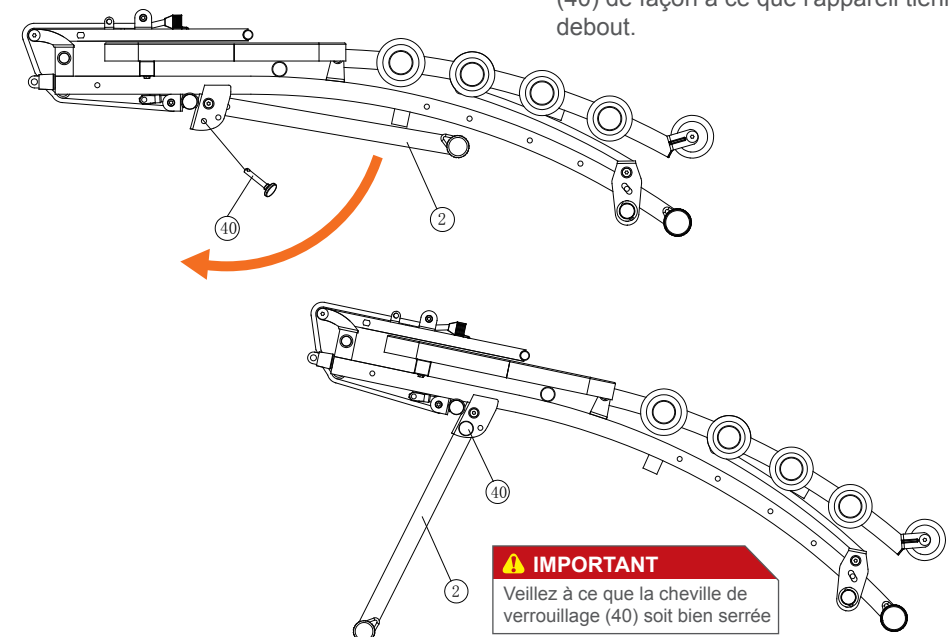
ETAPE 2

Débloquez les chevilles (38) (39)
 (40) (41) de la machine.



ETAPE 3

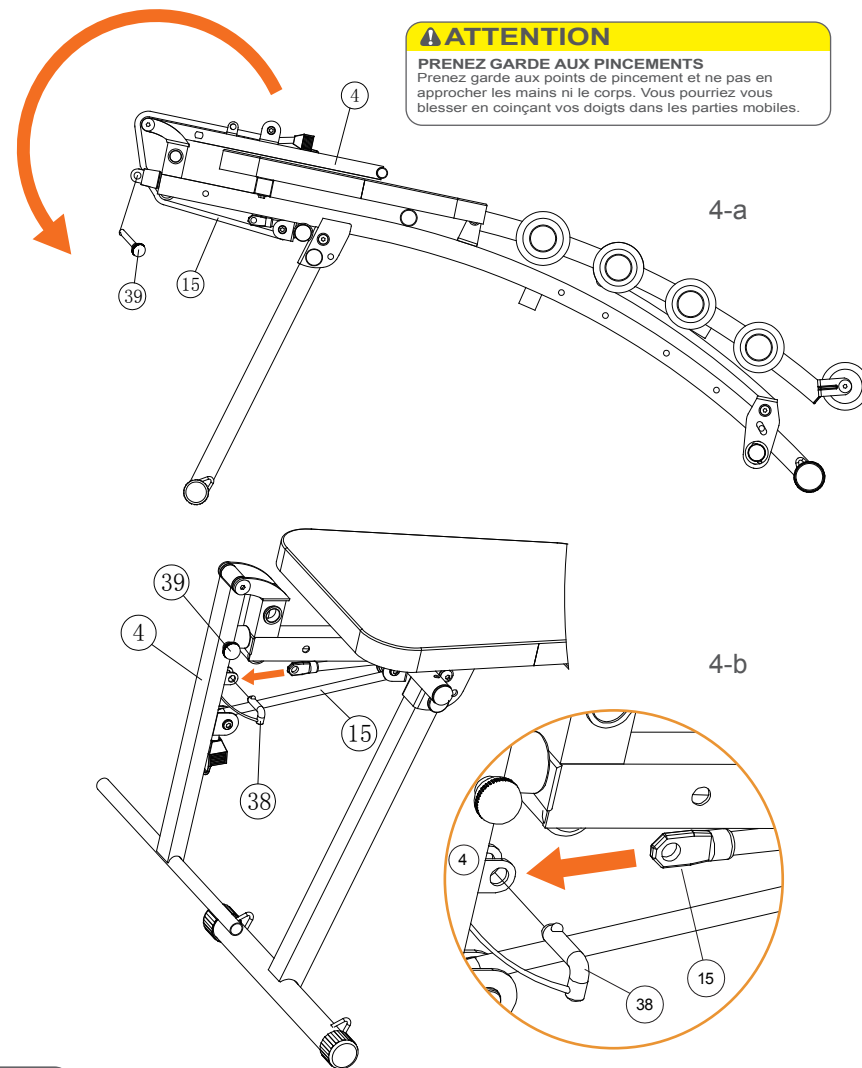
Sur une surface plane, le Rock Gym
 plié, placez le support de métal (2), puis
 serrez avec une cheville de verrouillage
 (40) de façon à ce que l'appareil tienne
 debout.



IMPORTANT
 Veillez à ce que la cheville de
 verrouillage (40) soit bien serrée

ASSEMBLAGE

ROCK GYM

**ATTENTION****PRENEZ GARDE AUX PINCEMENTS**

Prenez garde aux points de pincement et ne pas en approcher les mains ni le corps. Vous pourriez vous blesser en coinçant vos doigts dans les parties mobiles.

4-a

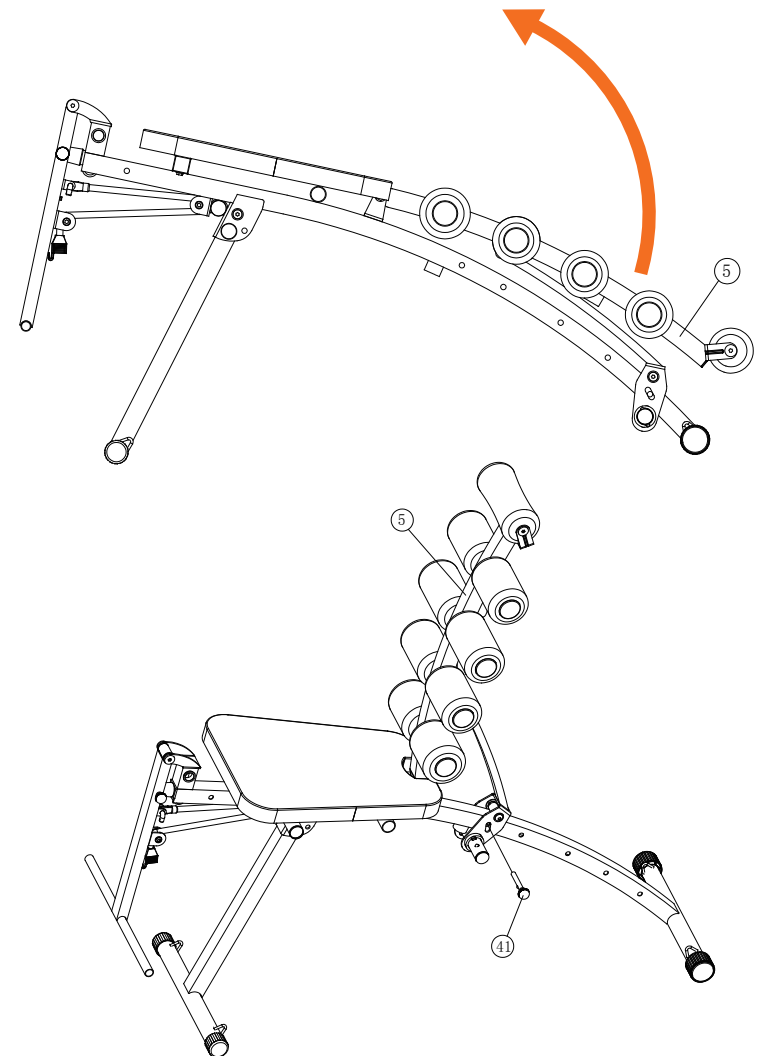
4-b

ETAPE 4

- A Positionnez le tube pivotant comme en figure et introduisez la cheville de verrouillage (39).
- B Alignez la corde (15) par rapport au tube pivotant (4), puis introduisez la cheville en L (38).

ASSEMBLAGE

ROCK GYM

**ETAPE 5**

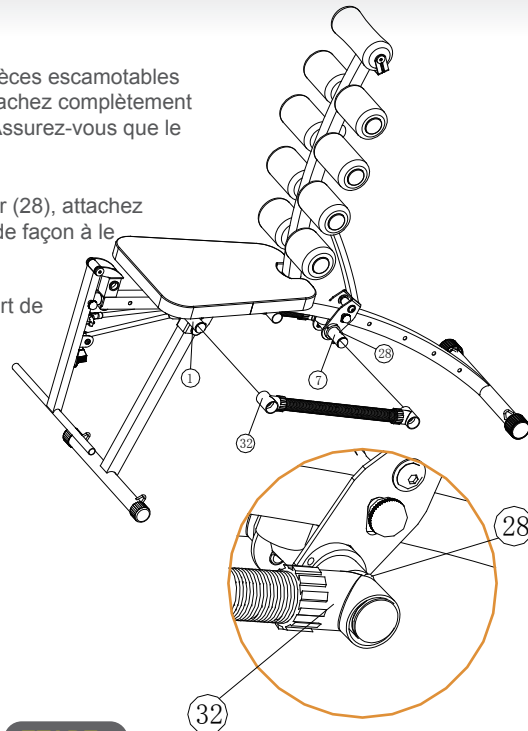
Suivez la flèche sur le dessin ci-dessus pour porter vers le haut le tube dossier (5), puis serrez la cheville de verrouillage (41).

ASSEMBLAGE

ROCK GYM

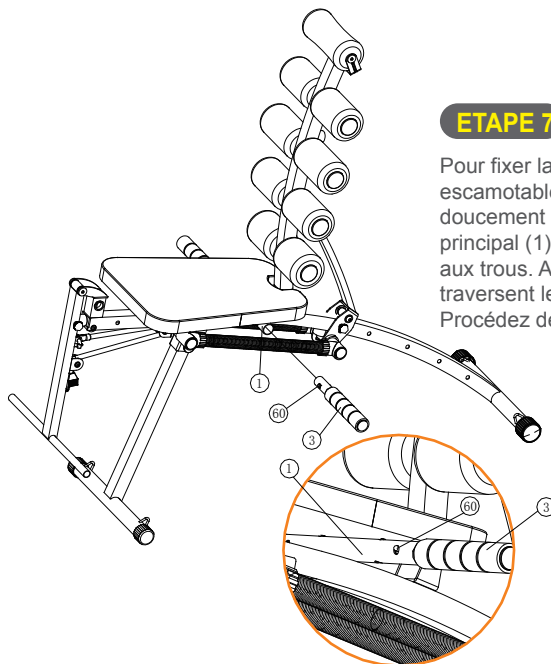
ETAPE 6

- A Sur le cadre principal, serrez les deux pièces escamotables d'un même côté avec une main (1A), attachez complètement un côté du ressort (32) jusqu'au déclic. Assurez-vous que le ressort soit sécurisé.
- B Serrez les deux pièces escamotables sur (28), attachez l'autre extrémité du ressort (32) dessus de façon à le sécuriser.
- C Suivez la même procédure pour le ressort de tension se trouvant de l'autre côté.



ETAPE 7

Pour fixer la poignée à pompes (3), serrez les deux pièces escamotables à l'extrémité de la poignée (60) et introduisez doucement l'extrémité métallique dans l'ouverture du cadre principal (1), alignez les pièces escamotables par rapport aux trous. Assurez-vous que les deux pièces escamotables traversent les trous et que la poignée soit sécurisée. Procédez de la même façon avec l'autre poignée.

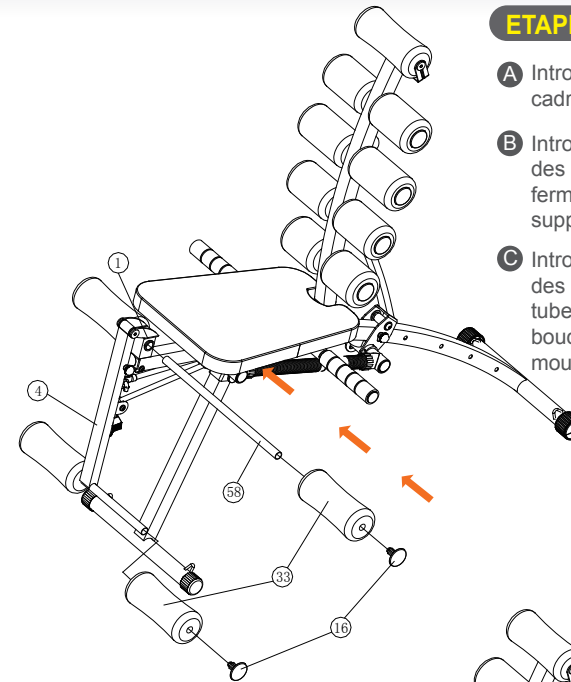


ASSEMBLAGE

ROCK GYM

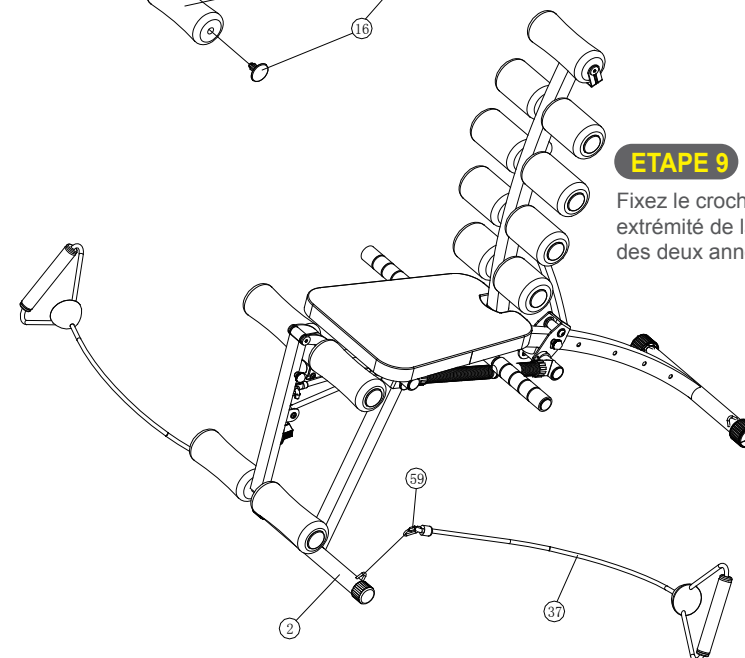
ETAPE 8

- A Introduisez le tube mousse (58) dans le trou du cadre principal (1).
- B Introduisez les deux supports jambe mousse (33) des deux côtés du tube mousse (58). Pressez fermement les bouchons (16) aux extrémités du support jambe mousse.
- C Introduisez l'autre support jambe mousse (33) des deux côtés du tube mousse inférieur sur le tube pivotant (4). Pressez fermement les bouchons (16) aux extrémités du support jambe mousse.



ETAPE 9

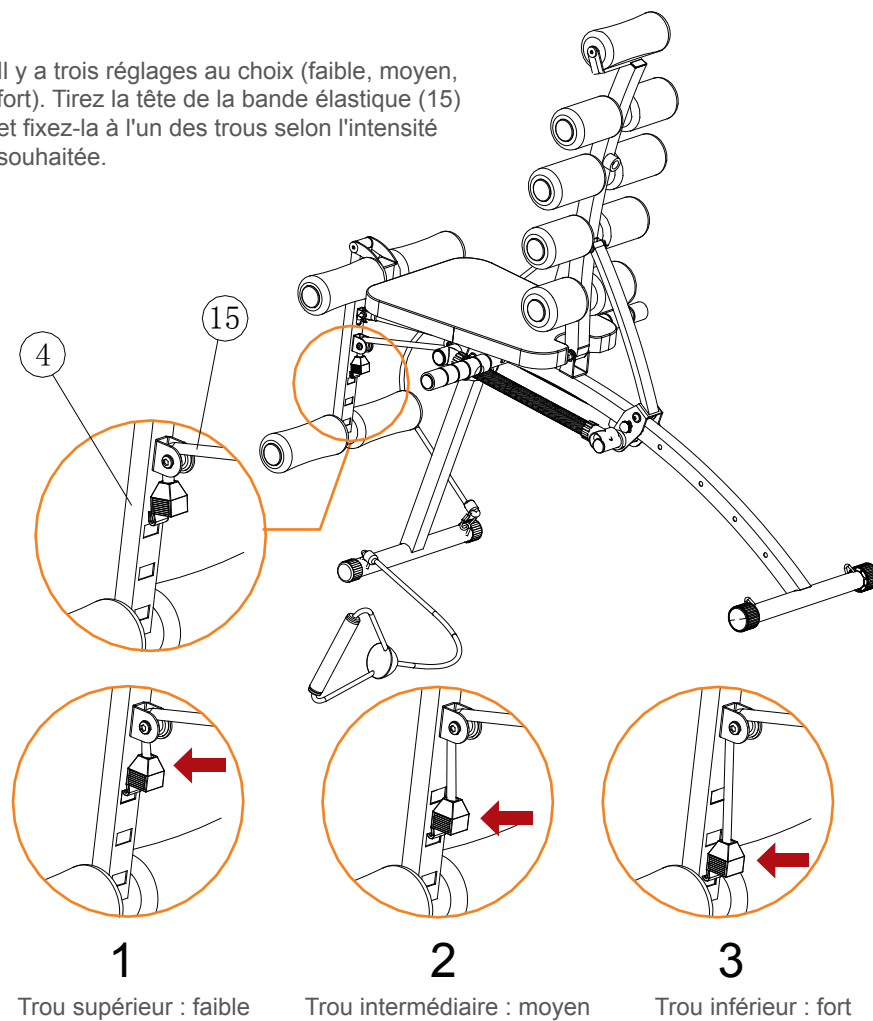
Fixez le crochet (59) se trouvant à une extrémité de la bande élastique (37), à l'un des deux anneaux du support (2).



RÉGLAGE INTENSITÉ ÉLEVATION JAMBES

ROCK GYM

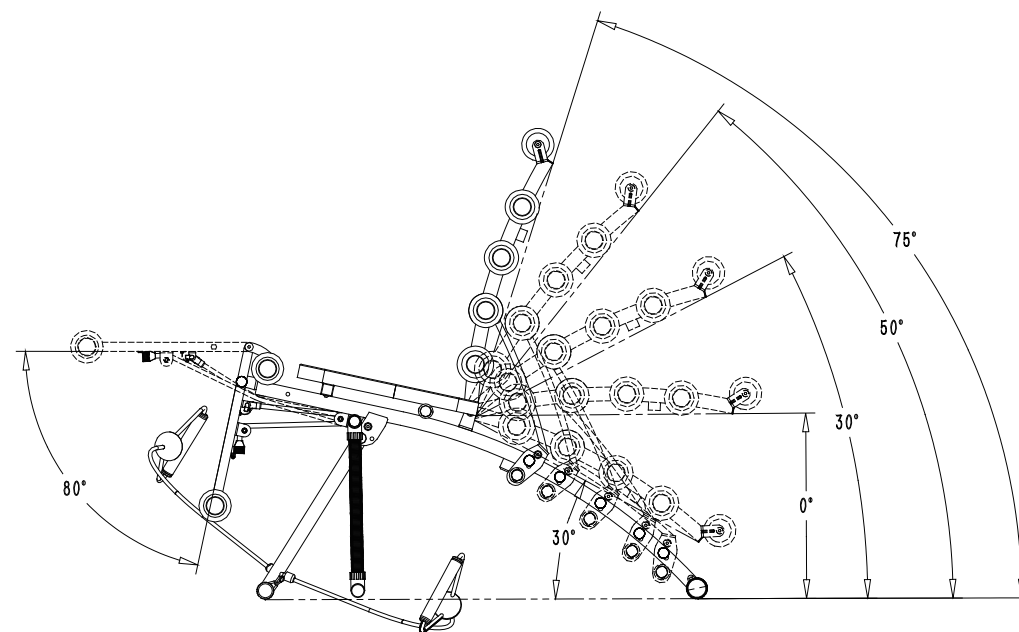
Il y a trois réglages au choix (faible, moyen, fort). Tirez la tête de la bande élastique (15) et fixez-la à l'un des trous selon l'intensité souhaitée.



RÉGLAGE ANGLE DOSSIER

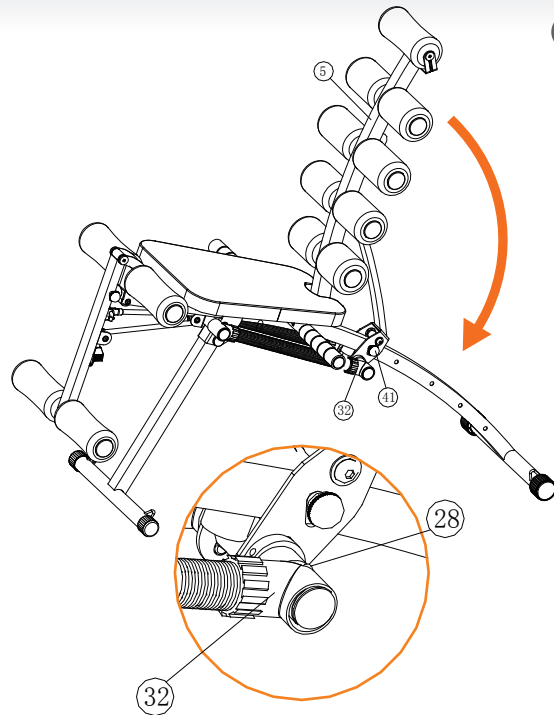
ROCK GYM

Il est possible de choisir parmi 5 positions de dossier différentes. Positionnez le dossier en plaçant le trou de réglage du dossier face à l'un des 5 trous de la tige courbe. Introduisez la cheville de verrouillage (41)



RANGEMENT

ROCK GYM



ETAPE 1

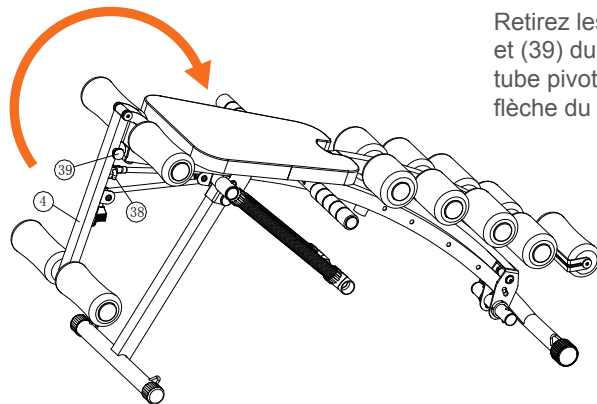
- A** Serrez les deux pièces escamotables latérales du ressort de tension qui s'accroche au dos de l'appareil (28), puis tirez l'extrémité du ressort de tension (32) en l'éloignant de l'appareil pour détacher. Procédez de la même façon de l'autre côté.
- B** Avec une main, tenez le dossier (5) et avec l'autre retirez la cheville de verrouillage (41).
- C** Suivez le sens de la flèche du dessin ci-dessous pour abaisser complètement le dossier du siège, puis introduisez la cheville de verrouillage (41) dans le dernier trou pour verrouiller.

⚠ AVERTISSEMENT :

Il est très important qu'une main pousse le dos des coussins de siège avant d'extraire les chevilles.

ETAPE 2

Retirez les chevilles de verrouillage (38) et (39) du cadre principal (1). Pliez le tube pivotant (4) dans le sens de la flèche du dessin ci-dessous.

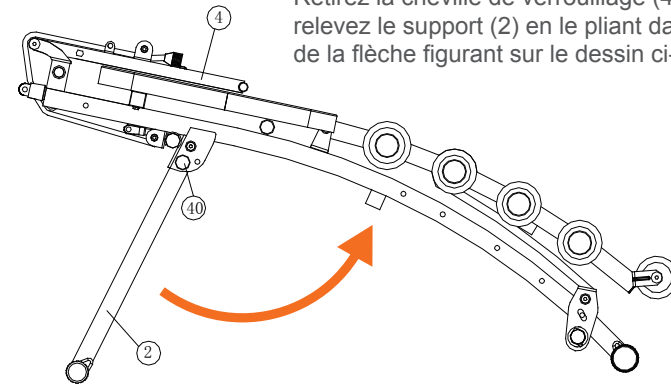


RANGEMENT

ROCK GYM

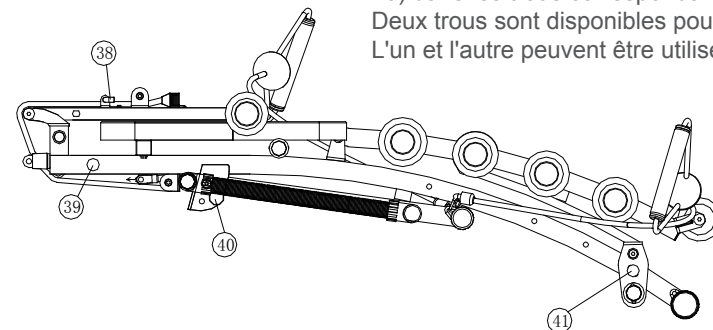
ETAPE 3

Retirez la cheville de verrouillage (40) puis relevez le support (2) en le pliant dans le sens de la flèche figurant sur le dessin ci-dessous.



ETAPE 4

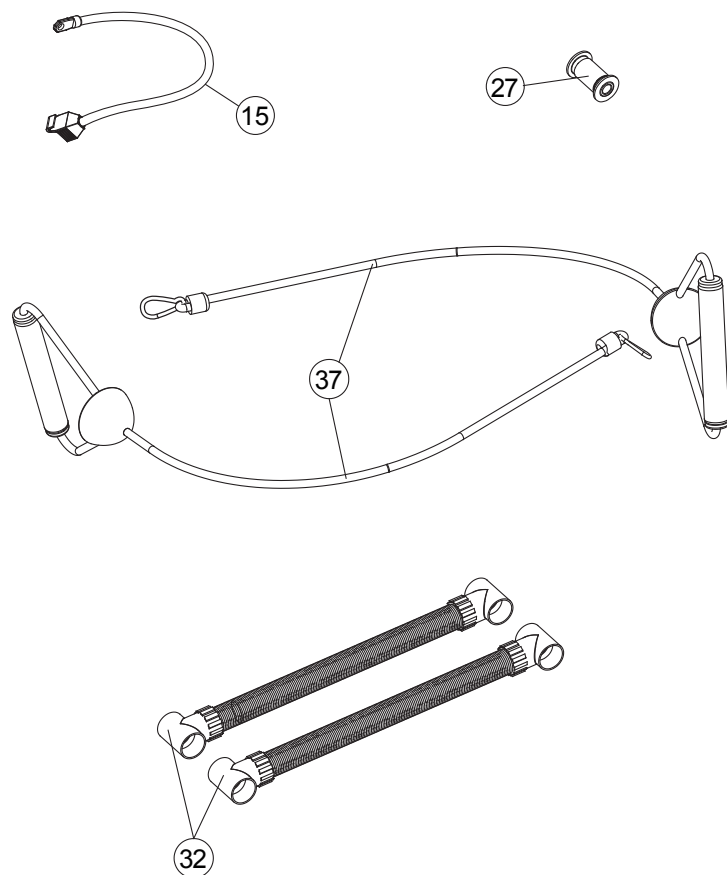
Introduisez les chevilles de verrouillage (38) (39) (40) dans les trous correspondants. Remarque : Deux trous sont disponibles pour la cheville (39). L'un et l'autre peuvent être utilisés.



ACCESSOIRES

ROCK GYM

La bande élastique (37), la corde (15), la roue (27), et le ressort de tension (32) sont des fournitures. Veuillez contacter un revendeur local autorisé pour l'achat. N'UTILISEZ QUE les accessoires recommandés par le fabricant. Assurez-vous d'avoir bien compris le fonctionnement de cet appareil avant de l'utiliser.



ÉCHAUFFEMENT

ROCK GYM

UTILISATION

Effectuez toujours un échauffement des muscles avant de commencer l'entraînement. Commencez votre entraînement de façon conventionnelle. Choisissez un objectif ou un rythme facile à atteindre pour chaque exercice. En vous entraînant un jour sur deux, vous diminuerez les douleurs musculaires. Commencez et terminez chaque session d'exercices par des étirements musculaires pendant 7 à 10 minutes.

- Programme d'échauffement recommandé

Un bon programme d'entraînement est constitué d'un échauffement, d'exercices aérobies et d'un refroidissement. Exécutez l'intégralité du programme au moins deux ou trois fois par semaine en vous reposant un jour entre chaque entraînement. Après quelques mois, vous pourrez augmenter vos entraînements à quatre ou cinq fois par semaine.

- Échauffement et refroidissement

L'échauffement est une partie importante de votre entraînement et il doit être exécuté au début de chaque session. Il permet de préparer le corps à un exercice plus intense en échauffant et en étirant les muscles, ainsi qu'en augmentant la circulation sanguine et le rythme cardiaque tout en apportant plus d'oxygène à vos muscles. À la fin de l'entraînement, répétez ces exercices pour diminuer les problèmes de courbatures. Nous conseillons les exercices d'échauffement et de refroidissement suivants :

ÉTIREMENT DE LA NUQUE

Tournez la tête vers la droite sur un temps. Vous devez ressentir l'étirement du côté gauche du cou. Tournez ensuite la tête vers l'arrière sur un temps, en tirant le menton vers le plafond. Gardez la bouche ouverte. Tournez la tête vers la gauche sur un temps et relâchez la tête sur la poitrine sur un temps. Répétez la série vers la droite en comptant à nouveau un temps par position. Puis inversez la direction et répétez la série deux fois en commençant par la gauche.



ÉCHAUFFEMENT

ROCK GYM

ÉPAULES

Relevez l'épaule droite vers l'oreille sur un temps. Relevez ensuite l'épaule gauche sur un temps en abaissant l'épaule droite. Répétez l'exercice épaule droite/épaule gauche huit fois.



ÉTIREMENTS LATÉRAUX

Écartez les bras sur le côté et soulevez-les jusqu'à ce qu'ils dépassent votre tête. Soulevez autant que possible votre bras droit vers le plafond sur un temps. Vous devez ressentir l'étirement du côté droit. Répétez cet exercice de l'autre côté. Répétez huit fois toute la série à droite et à gauche.



ÉTIREMENT DU TENDON DU JARRET

Asseyez-vous au sol, la jambe droite tendue. Placez la plante du pied gauche contre la cuisse interne droite. Étirez-vous autant que possible vers la pointe du pied droit. Maintenez la position pendant 15 temps, puis relâchez. Répétez l'exercice de l'autre côté.



ÉTIREMENT INTÉRIEUR DES CUISSES

Asseyez-vous au sol, les plantes des pieds se touchent, les genoux sont écartés vers l'extérieur. Placez les pieds aussi près que possible de l'aine. Abaissez doucement les genoux vers le sol. Maintenez la position pendant 15 temps. Répétez.



ÉCHAUFFEMENT

ROCK GYM

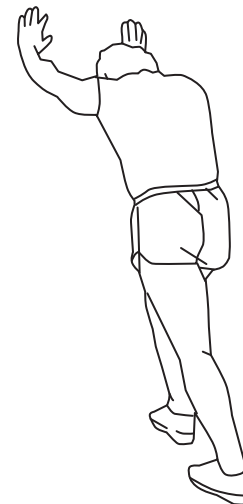
ÉTIREMENT VERS LES PIEDS

Penchez-vous doucement en avant, dos et épaules relâchés, en vous étirant vers la pointe des pieds. Descendez autant que possible et maintenez la position pendant 15 temps. Répétez.



ÉTIREMENT DES QUADRICEPS

Appuyez une main contre un mur pour garder l'équilibre, saisissez le pied droit et tirez. Tirez le talon aussi près que possible des fesses. Maintenez la position pendant 15 temps et répétez à gauche. Répétez toute la série d'étirement.



ÉTIREMENT MOLLET/TENDON D'ACHILLE

Placez-vous contre un mur avec la jambe gauche devant la jambe droite et les bras vers l'avant. Gardez la jambe droite tendue et le pied gauche au sol. Pliez ensuite la jambe gauche et penchez-vous en avant en déplaçant les hanches vers le mur. Répétez ensuite 15 fois l'exercice de l'autre côté.

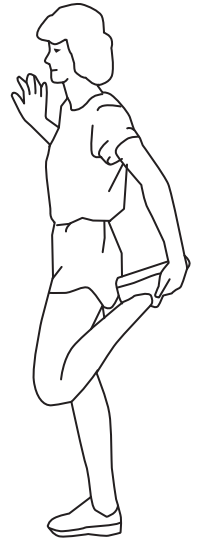


TABLEAU D'EXERCICES

ROCK GYM

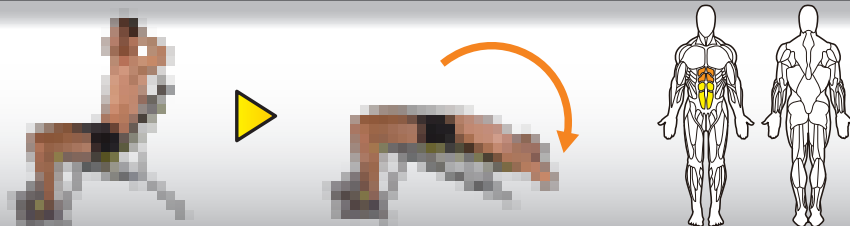
SERIES D'EXERCICES

● Entraînement intensif ● Entraînement léger

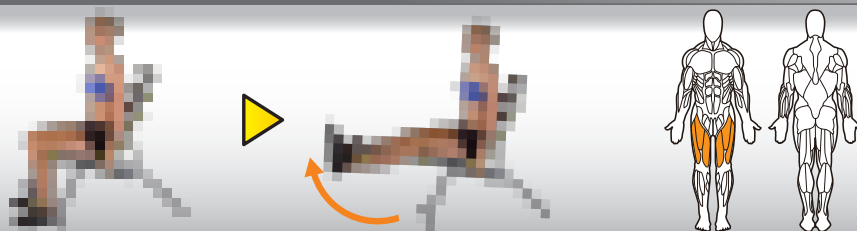
ÉTIREMENT



ASSIS



EXTENSION JAMBES



⚠ Vous pouvez choisir l'intensité de l'étirement en réglant les trous de verrouillage siège.

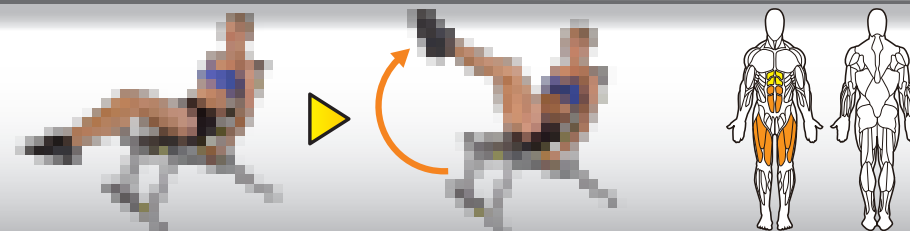
TABLEAU D'EXERCICES

ROCK GYM

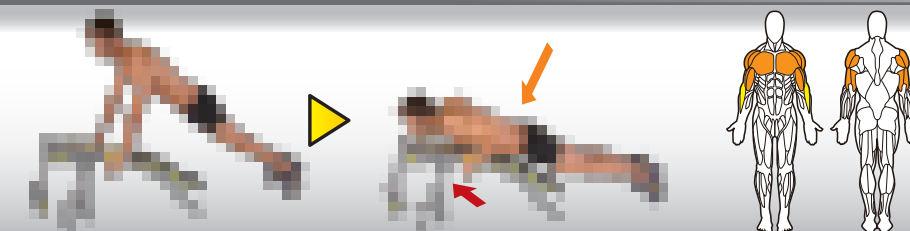
MUSCULATION

● Entraînement intensif ● Entraînement léger

ÉLÉVATION JAMBES



POMPES



⚠ Veillez à ce que le bouton soit bien serré.

DÉVELOPPÉ BICEPS

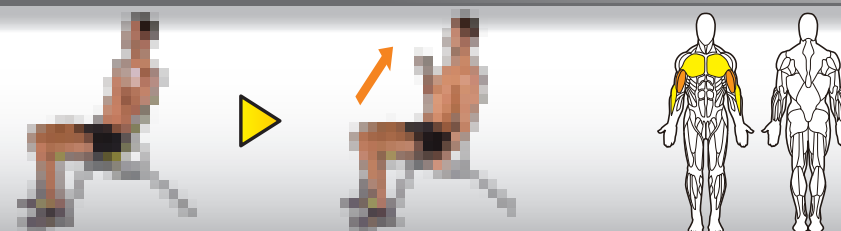


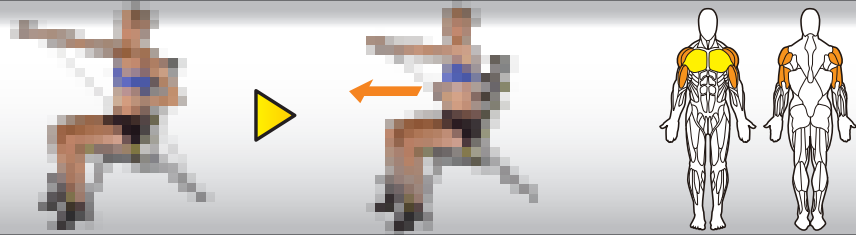
TABLEAU D'EXERCICES

ROCK GYM

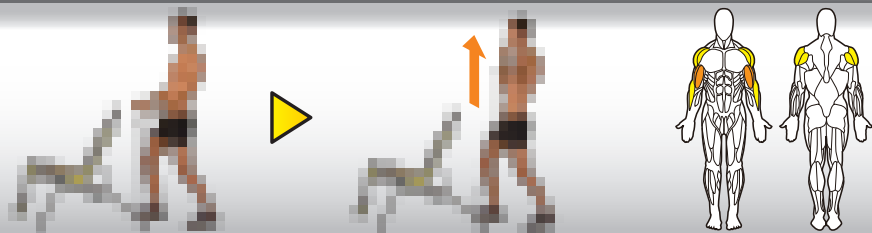
EXERCICES AVEC CORDES

● Entraînement intensif ● Entraînement léger

DÉVELOPPÉ ALTERNÉ

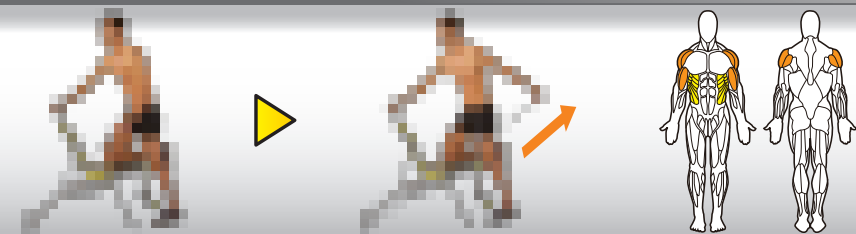


ÉLEVATION ÉPAULES



Assurez-vous que le pied soit stable sur le cadre principal.

ELEVATION DELTOIDE



Assurez-vous que le cadre principal et le tube dossier soient stables en serrant la cheville de verrouillage et que votre corps relie de manière stable le Rock Gym.